BlinkistDE

Sorge dich nicht, lebe!

Der Klassiker der Selbsthilfe-Literatur über Techniken, Sorgen und Ängsten zu begegnen
von Dale Carnegie



Buch (Komplettfassung)

Worum geht's

Sorge dich nicht, lebe! (1948) ist ein Klassiker der Selbsthilfe-Literatur. Die Blinks zum Buch lehren Techniken, um den eigenen Sorgen und Ängsten zu begegnen, geben Ratschläge und sind gespickt mit Geschichten über Menschen, die auf erfolgreiche Art und Weise ihre Sorgen bekämpft haben.

Wer diese Blinks lesen sollte

Alle, die sorgenfreier Leben möchten
Ängstliche Menschen, die nach Wegen suchen, ihre Ängste zu bekämpfen
Alle, die das Gefühl haben, undankbar behandelt zu werden

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

Wer das Buch geschrieben hat

Dale Carnegie war der wohl bekannteste Selbsthilfe-Autor des 20. Jahrhunderts. Sein 1936 erschienener Bestseller Wie man Freunde gewinnt (auch als Blinks verfügbar) verkaufte sich bis heute über 15 Millionen Mal. Sorge dich nicht, lebe! schrieb er, weil er sich nach eigener Aussage als „einer der unglücklichsten Menschen in ganz New York" fühlte und herausfinden wollte, woher dieses Gefühl kam – und wie er es loswerden könnte.

Was drin ist für dich: Das Hier und Jetzt leben und genießen.

Bist du ein sorgenvoller Mensch? Nachts wälzt du dich im Bett und fragst dich: „Verdiene ich genug?", „Warum hat der Chef heute so komisch geguckt?" „Könnte dieser hartnäckige Husten nicht ein Symptom für Lungenkrebs sein?" Falls ja, hast du sicher schon bemerkt, dass all die Sorgen letztendlich zu nichts führen. Sie rauben Kraft und Energie und halten dich davon ab, das Leben zu genießen.

Wer krampfhaft an Sorgen über Vergangenes und Künftiges festhält, vergisst darüber oft, die einzige Zeit zu genießen, die ihm sicher zur Verfügung steht: die Gegenwart. Damit riskiert er, am Lebensabend vor einem großen Nichts zu stehen und vor lauter Sorgen das Leben selbst vergessen zu haben.

Dale Carnegie wollte genau das vermeiden. Nach seinem Studium führte er in den 1910er-Jahren in New York ein Leben, das er verachtete. Er hasste seinen Job, verabscheute morgens aufzustehen und abends nach Hause zu kommen, er hasste sich selbst für seine Mutlosigkeit, die ihn davon abhielt, das Leben zu führen, von dem er eigentlich träumte.

Irgendwann zog Carnegie die Reißleine. Er kündigte und begann, an einer Abendschule Kurse in freier Rede zu geben. Zwar verdiente er nicht viel, doch die Arbeit machte ihn glücklich. Zudem inspirierten ihn seine Schüler, die ihre Sorgen loswerden und ihre Ängste besiegen wollten. Carnegie destillierte aus den vielen Geschichten seiner Schüler einen bunten Strauß von an der Realität geschulten Dos und Don'ts, die den Weg zu Erfolg, Glück und sorgenfreiem Leben vereinfachen.

In diesen Blinks erfährst du,

wie ein US-Soldat durch Sorglosigkeit der Folterkammer entging,
warum Earl Haney einen Sarg mit auf Weltreise nahm und
wieso Leo Tolstoi seine Ehe besser wie eine Aktie hätte behandeln sollen.

Zu viele Sorgen sind schlecht für die Gesundheit.

Jeder Mensch sorgt sich irgendwann. Doch die wenigsten wissen, dass übermäßige Sorgen schlecht für ihre Gesundheit sein können. Fühlen wir uns emotional angeschlagen, erhöht das die Wahrscheinlichkeit, auch körperlich zu erkranken. Viele der Krankheiten, mit denen

Patienten die Betten unserer Krankenhäuser füllen, haben emotionale Ursachen wie Frustration, Angst, Verzweiflung oder Stress.

Besonders der Beruf ist in dieser Hinsicht ein einflussreicher Faktor: Studien zeigen, dass Menschen, die unter großem beruflichen Stress stehen, mit einer deutlich höheren Wahrscheinlichkeit an Herzkrankheiten, Magengeschwüren oder Bluthochdruck erkranken als Menschen, die einem weniger stressigen Beruf nachgehen.

Dass Geist und Körper untrennbar miteinander verbunden sind und sich gegenseitig beeinflussen, ist beileibe keine Erkenntnis der heutigen Zeit. Schon der berühmte griechische Philosoph Platon setzte sich vor 2400 Jahren damit auseinander. Sein Ratschlag lautete: „Willst du den Körper heilen, musst du zuerst die Seele heilen."

Doch wie heilen wir unsere Seele? Wie schaffen wir es, uns weniger Stress und Sorgen aufzuladen und so ein glücklicheres und längeres Leben zu führen ?

Eine Möglichkeit wäre natürlich, den stressigen Job zu kündigen, aufs Land zu ziehen und Bauern zu werden. Wir können es uns aber auch weniger kompliziert machen und stattdessen daran arbeiten, die innere Einstellung zu uns selbst und unserem Leben zu verbessern.

Dabei gilt es zuallererst, sich von seinen Sorgen und Ängsten nicht aus der Ruhe bringen zu lassen.

Begegne deinen Sorgen mit Selbstreflexion und lass sie nicht deinen Geist beherrschen.

Stell dir vor, dich ereilt an einem gemütlichen Sonntagabend die Nachricht, dass du am nächsten Morgen in eine Folterkammer gesteckt werden sollst. Gibt es einen Menschen, der sich angesichts solch einer Botschaft keine Sorgen machen würde?

Die Geschichte mit der Folterkammer mag wie der Anfang einer Erzählung von Franz Kafka klingen. Doch Galen Litchfield, ein US-amerikanischer Soldat, der sich während des Zweiten Weltkriegs in japanischer Kriegsgefangenschaft befand, machte die Erfahrung tatsächlich am eigenen Leibe. An einem Sonntagabend im Jahre 1942 wurde er von einem japanischen Admiral beschuldigt, Güter gestohlen zu haben – ein Vergehen, für das er am nächsten Tag in der Folterkammer bestraft werden sollte.

Galen reagierte auf diese Schocknachricht nicht mit Panik, sondern mit einer rationalen Problemanalyse. Zuerst schrieb er seine größte Sorge auf, welche – kaum überraschend – darin bestand, gefoltert zu werden. Dann überlegte er sich, wie er diesem Problem am besten begegnen könnte: Sollte er fliehen? Sich erklären? Oder einfach so tun, als sei nichts geschehen?

Galen entschied sich für die dritte Option. So ging er am nächsten Tag wie üblich seinen Tätigkeiten nach. Der japanische Admiral hatte sich nämlich über Nacht wieder abgeregt

und Galen gab ihm mit seinem sorglosen Verhalten keinen Anlass, erneut in Zorn auszubrechen. Daher passierte – nichts. Durch sein besonnenes Verhalten entging Galen der Folterkammer.

Wir können aus dieser Geschichte einiges für unser Leben lernen. Egal, wie groß die Sorgen sind, mit denen wir uns gerade herumplagen – es lohnt sich immer, ihnen rational zu begegnen, sie kühl zu analysieren und daraus die passenden Handlungen abzuleiten. Wie uns Galen Litchfield zeigt, kann es manchmal gar über Leben und Tod entscheiden, diese Strategie zu befolgen.

Beim Kampf gegen Sorgen heißt es: handeln – und nicht zurückschauen.
Wahrscheinlich hast du in deinem Leben schon einmal eine Entscheidung erst gefällt, sie später aber infrage gestellt, erneut überdacht und sie letztlich wieder zurückgenommen.

In bestimmten Fällen kann das sehr weise sein, zum Beispiel wenn wichtige neue Informationen auftauchen, die berechtigte Zweifel an der früheren Entscheidung aufwerfen, oder wenn eine Entscheidung aus dem Bauch heraus getroffen wurde und sich bei näherer Analyse als falsch oder riskant entpuppt.

Ging einer Entscheidung allerdings eine gründliche Analyse voraus, solltest du nachher auch entschlossen handeln, anstatt zu zaudern. Wer seine Sorgen bekämpfen will, der braucht den Mut, seinen Schlachtplan auch in die Tat umzusetzen, ohne sich an jeder Weggabelung von Zweifeln zur Umkehr bewegen zu lassen.

Wer sich entschließt, seinen hoch dotierten Job zu kündigen, weil darunter sein Familienleben zu sehr leidet, der sollte sich auch dann nicht mehr umstimmen lassen, wenn ihm zum Beispiel das doppelte Gehalt angeboten wird. Und wer davon träumt, eine Laufbahn als Maler einzuschlagen, der sollte diesen Traum konsequent verfolgen – auch wenn die erste Ausstellung vielleicht ein Reinfall wird.

Wer ein erfülltes Leben ohne Sorgen führen möchte, muss entscheidungs- und handlungsstark sein. Doch was passiert, wenn du in schwierigen Situationen steckst und nicht weißt, was die richtige Entscheidung ist? Dann lautete die Devise: immer vom Schlimmsten ausgehen und dagegen wirken.

In vertrackten Situationen solltest du vom Schlimmsten ausgehen und das Beste daraus machen.

Ein Mann namens Earl P. Haney bekam einmal die Diagnose eines schweren Magengeschwürs. Die Situation schien äußerst bedrohlich: Seine Ärzte rieten ihm dazu, peinlichst genau auf seine Ernährung zu achten, stellten ihm aber in Aussicht, dass er bald sterben würde. Haney reagierte auf diesen Schock auf spektakuläre Weise: Er begrüßte sein Schicksal mit offenen Armen – und das solltest auch du tun, wenn du in eine brenzlige Lage gerätst.

Orientiere dich dabei an der Drei-Stufen-Strategie, die Haney anwendete:

Zuerst frage dich: Was ist das Worst-Case-Szenario, also das Schlimmste, das dich in dieser Situation ereilen kann? Könntest du deinen Job verlieren? Deine Familie? Ins Gefängnis kommen? Haneys Antwort auf diese Frage war: ein langsamer, quälender Tod.

Der zweite Schritt ist, dieses Szenario zu akzeptieren. Haney freundete sich damit an und versuchte, sich so gut es ging auf seinen „Worst Case" vorzubereiten: Er kaufte sich einen Sarg, der ihm gefiel, und veranlasste, in seinem Familiengrab in Nebraska beigesetzt zu werden.

Der nächste und letzte Schritt der Drei-Stufen-Strategie lautet, das Bestmögliche aus der Situation herauszuholen und alles dafür zu tun, dass sich die Lage wieder bessert. Da Haney wusste, dass er sterben würde, beschloss er, den Rest seines Lebens in vollen Zügen auszukosten. Er lebte nun, im wahrsten Sinne des Wortes, jede Minute seines Lebens so, als könnte es die letzte sein: Er ging auf eine Weltreise – den Sarg hatte er immer dabei. Er lernte fremde Kulturen kennen und gewann neue Freunde, trank Cocktails und aß Speisen, von denen er vorher noch nie gehört hatte.

Als er von seiner Weltreise wieder nach Hause zurückkehrte, war das Magengeschwür wieder verschwunden. Haney verkaufte den Sarg an den Bestatter zurück und führte noch ein langes, gesundes Leben.

Erkennen, akzeptieren, verbessern – mit dieser einfachen Strategie meisterst du jede schwierige Situation.

Verschwende deine Energie nicht auf hoffnungslose Situationen.

Viele Leute haben Schwierigkeiten damit, sich selbst Fehler einzugestehen und hoffnungslose Situationen als das anzunehmen, was sie sind: hoffnungslos. Sie stecken unnötig viel Zeit und Energie in Dinge, die bereits zum Scheitern verurteilt sind. Auf diese Weise bleibt ihnen nicht genug Kraft für die richtigen Projekte.

Nicht immer gibt es eine Lösung, und manchmal ist es einfach besser, Fehlgeschlagenes hinter sich zu lassen, als sich endlos darin zu verstricken. Doch das ist einfacher gesagt als getan, und selbst die größten Persönlichkeiten sind schon daran gescheitert, diesen Ratschlag zu beherzigen.

Der berühmte Schriftsteller Leo Tolstoi lebte mit seiner Frau Sofja in einer Ehe, die für beide die reinste Hölle war. Sie hassten sich bis aufs Blut, doch keiner von ihnen zog den Schlussstrich. Stattdessen verharrten sie fünfzig lange Jahre lang in ihrer Horror-Ehe. Zu einer Scheidung kam es nicht – die Trennung erfolgte erst dadurch, dass Leo Tolstoi verstarb.

Die beiden wären gut beraten gewesen, die sogenannte Stop-Loss-Order für ihre Ehe anzuwenden. Das ist ein Begriff aus dem Aktiengeschäft: Unterschreitet ein Wertpapier eine

vorher definierte Untergrenze, wird es automatisch verkauft. Aktionäre setzen sie ein, um bei einem Kursrutsch ihre Verluste zu begrenzen.

Natürlich solltest du auf keinen Fall deine Beziehung beim ersten grauen Wölkchen am Himmel an den Nagel hängen, nur weil du glaubst, es sei hoffnungslos. Eine Stop-Loss-Order in einer Beziehung kann etwa lauten: Verbringen wir mehr Zeit damit zu streiten, als gemeinsam Spaß zu haben, wird die Beziehung beendet. Punkt.

Letztlich tun sich beide Seiten damit einen Gefallen und ihnen bleibt danach mehr Zeit, sich um die wirklich wichtigen Dinge in ihrem Leben zu kümmern.

D**er einfachste Weg, um glücklich zu sein: positiv denken und handeln.**

„Unser Leben ist, wozu unser Denken es macht.“ Dieses Zitat stammt von dem großen römischen Kaiser und Philosophen Marcus Aurelius. Und die meisten Psychologen stimmen ihm zu: Unser Befinden und unsere Emotionen lassen sich durch die Art unseres Denkens beeinflussen.

Der erste Schritt zum Glücklichsein lautet daher: Denke positiv. Wer glückliche Gedanken hat, wird sich auch irgendwann glücklicher fühlen.

Das kann wohl niemand besser illustrieren als eine von Carnegies Bekanntschaften, Thelma Thompson: Die Amerikanerin zog während des Krieges in die Mojave-Wüste (im Westen Nordamerikas), weil ihr Mann dort stationiert war und sie in seiner Nähe leben wollte. Zuerst hasste sie es dort: die unfassbare Hitze, Sand überall, die ihr fremden Kulturen der Mexikaner und „Indianer“, die des Englischen nicht mächtig waren. Doch sie lernte mit der Zeit, sich auf die positiven Dinge zu konzentrieren – und nach und nach verliebte sie sich in die neue Umgebung: die Joshua-Bäume, die magischen Sonnenuntergänge, die Güte und Freundlichkeit der Bevölkerung.

Positiv denken ist also der erste Schritt, um positive Emotionen zu erzeugen und sich selbst glücklicher zu fühlen. Ebenso wichtig ist es aber auch, positiv zu handeln. Hier ein Vorschlag zur sofortigen Umsetzung: Setze ein Lächeln auf, summe dein Lieblingslied – und es wird dir schwerfallen, schlecht gelaunt zu sein.

In dieser Stimmung ist es auch leicht, einen weiteren Quell des Glücks anzuzapfen: die Dankbarkeit.

Wir sollten keine Dankbarkeit erwarten, sondern um des Gebens willen geben.

Der Anwalt Samuel Leibowitz rettete im Laufe seiner Karriere als Strafverteidiger 78 Personen vor dem Tod auf dem elektrischen Stuhl. Wie viele dieser Menschen dankten ihm später dafür? Kein einziger.

So traurig es klingt: Die meisten Menschen sind egoistisch und undankbar. Du kannst das nicht ändern. Daher brauchst du auch gar nicht auf Dankbarkeit für gute Taten, die du

vollbringst, zu warten. Denn es ist ein hoffnungsloses Unterfangen. Letztlich wirst du enttäuscht und vielleicht sogar verbittert oder frustriert.

Schon Kaiser Marcus Aurelius war sich dieser Tatsache bewusst, als er schrieb: „Der Zorn und Kummer, den wir durch die Handlungen der Menschen empfinden, sind härter für uns als diese Handlungen selbst, über die wir uns erzürnen und betrüben."

Aber heißt das, dass du plötzlich damit aufhören kannst, anderen Menschen zu helfen, nur weil sie dir nicht danken? Nein, ziehe aus der guten Tat an sich Befriedigung. Gib und hilf anderen, weil es Spaß macht und weil es das Richtige ist.

Falls sich das nächste Mal also der alte griesgrämige Opa nicht bedankt, nachdem du ihm die Einkäufe die Treppe hochgetragen hast, lächle und sieh darüber hinweg – und biete deine Hilfe auch das nächste Mal wieder an.

Beneide nicht andere, sondern sei du selbst.

Jeder von uns ist einzigartig, keinen Menschen gibt es zweimal. Doch anstatt unser einzigartiges Potenzial abzurufen, schauen wir ständig neidvoll auf andere und versuchen, so zu sein wie sie. Damit verschenken wir ein ungeheures Potenzial: Menschen, die sich noch nicht selbst gefunden haben, nutzen nur einen Bruchteil ihres in sich schlummernden Könnens. Und meist macht sie das auch nicht nur zu Dilettanten, sondern auch noch unglücklich.

Es gibt wohl keine größere Quelle für Kummer und Qual, als tagein tagaus einem Job nachzugehen, den man selbst verachtet. Wer glücklich sein möchte, sollte sich eine Arbeit suchen, die er wirklich aus tiefster Überzeugung ausübt.

Lass dich von deinem Vorhaben nicht von deinen Eltern, deinem Partner oder irgendwelchen gesellschaftlichen Konventionen abbringen, sondern folge deiner inneren Stimme. Sie wird dich zu dem richtigen Job führen – ob als Banker, Tischler, Schriftsteller oder was auch immer.

So tat es auch Phil Johnson, der sich mit Händen und Füßen dagegen wehrte, das Geschäft seines Vaters zu übernehmen: einen Waschsalon. Sein Traum war es, als Mechaniker zu arbeiten, und diesem ging er entschlossen nach. Später endete seine Leidenschaft für Maschinen nicht in der Werkstatt. Er wurde Präsident der Boeing Company.

Wenn sich unsere Arbeit nicht mehr wie Arbeit anfühlt, wissen wir, dass wir den richtigen Job für uns gefunden haben. Niemand kann dies wohl besser beurteilen als der Erfinder Thomas A. Edison. Er war ein Arbeitstier, wie es im Buche steht – im Durchschnitt arbeitete er 18 Stunden täglich. Sein einziger Kommentar dazu: „Ich habe in meinem Leben nicht einen Tag gearbeitet. Es war immer Spaß."

Hinter Kritik verbirgt sich oft Neid, daher solltest du sie als verstecktes Kompliment nehmen.

Menschen, die im Rampenlicht stehen, können ein Lied davon singen: Jeder hat eine Meinung von ihnen – und in der Regel keine gute. Mit schöner Regelmäßigkeit werden sie nicht nur kritisiert, sondern regelrecht angeprangert und mit Schmutz beworfen.

Viele Menschen ziehen eine Befriedigung daraus, andere, insbesondere erfolgreichere Menschen „niederzumachen". Vielleicht hast du das sogar schon einmal an dir selbst beobachtet: Indem du jemanden, der erfolgreich ist, abwertest, steigerst du dein eigenes Selbstwertgefühl. Du fühlst dich in diesem Moment wichtiger, als du bist, weil du dich auf Kosten eines anderen selbst erhöhst.

Dass viele Menschen dabei kaum Hemmungen haben und jeden durch den Kakao ziehen, den sie in die Finger bekommen, schildert Dale Carnegie am Beispiel einer Frau, die sich ihm gegenüber verachtend über William Booth – den Gründer der Heilsarmee – äußerte, und ihn als Schwindler und Scharlatan zu entlarven versuchte. Damit stieß sie bei Carnegie natürlich auf taube Ohren.

Bist du selbst der oder die Betroffene solcher Schmähattacken, solltest du diese am besten als versteckte Komplimente begreifen. Denn je öfter du kritisiert wirst, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass du zu einer wichtigen und einflussreichen Person aufgestiegen bist. Wie heißt es so schön: „Einen toten Hund tritt man nicht."

In der Regel kommt man zu dieser (zweifelhaften) Ehre nur in einem Beruf oder einer Tätigkeit, die einem auch wirklich etwas bedeuten. Denn dort stellt sich der Erfolg am ehesten ein.

Sorge für genug Erholung – und zwar nicht erst, wenn du schon erschöpft bist.

Wer kennt nicht das Phänomen, am Ende eines Arbeitstags ausgelaugter und erschöpfter zu sein als, sagen wir, zur Mittagspause? Wer glaubt, dies liege an all der geistig anspruchsvollen Arbeit, die er im Laufe eines Tages im Büro zu erledigen hat, ist auf dem Holzweg. Denn es ist allgemein anerkannt, dass wir bis zu zwölf Stunden am Stück arbeiten können, ohne uns geistig zu verausgaben.

Woher rührt also unsere Erschöpfung?

Zum einen liegt das an negativen Gefühlen wie Angst, Zweifel oder Stress. Sie beeinträchtigen unsere Leistungsfähigkeit in hohem Maße und tragen so zu einem Gefühl der Erschöpfung bei. Dabei geraten wir schnell in einen Teufelskreis: Denn sind wir einmal erschöpft, neigen wir auch dazu, schneller negative Gefühle zuzulassen, die uns weiter herunterziehen.

Um diesen Teufelskreis zu durchbrechen, musst du vor allem lernen, dem Zustand der Erschöpfung vorzubeugen. Am besten tust du das logischerweise, indem du dir genügend Zeit zum Ausruhen gönnst.

Auch ungewöhnliche Maßnahmen können dabei hilfreich sein, wie etwa der Stahlhersteller Bethlehem Steel bewies: Um die Effektivität seiner Arbeiter zu erhöhen, erhöhte er einfach ihre Pausenzeiten. Auf jede Stunde Arbeit fielen 36 Minuten zum Ausruhen. Das Ergebnis: Die Arbeiter erhöhten ihre Produktivität um das Vierfache. Statt bis zur Erschöpfung zu schuften, wurden sie praktisch dazu gezwungen, sich auszuruhen – und leisteten so mehr in weniger Zeit statt weniger in mehr Zeit.

Doch man muss nicht in einer Stahlfabrik schuften, um diese einfache Regel anzuwenden: Egal wobei – bevor wir uns erschöpfen, sollten wir eine Pause einlegen.

Zusammenfassung

Die Kernaussage dieser Blinks ist:

Sorgen machen krank und unglücklich. Ein probates Mittel gegen sie ist, sich ein rationales Bild von den Fakten zu machen, dann eine Entscheidung zu treffen und sich an diese auch zu halten. Gleichzeitig sollten wir uns nicht zu sehr um andere sorgen und uns von Neid und Kritik nicht blenden lassen, sondern unbeirrt unseren eigenen Weg gehen.

Was du konkret umsetzen kannst:

Gehe mit einem Lächeln durchs Leben.

„Lächeln ist billiger als Strom und gibt mehr Licht“, besagt ein schottisches Sprichwort. Da ist etwas dran: Je positiver du denkst und handelst, desto besser fühlst du dich – und desto positiver wirkst du auf deine Umgebung.

Buch im Amazon Shop